**﻿** **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

**Уважаемые выпускники!**

Экзаменационный стресс порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Типичные проявления страха перед экзаменами - бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях.

Полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями можно.

Настроить себя на победу, мобилизовать свои силы и возможности на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство помогут следующие советы.

1. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
2. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно и надо «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
3. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
4. Выполняй как можно больше различных, опубликованных в интернет ресурсах, тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
5. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
6. Чередуй занятия и отдых. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с 15-ти мин перерывами между ними или 40 минут занятия, затем перерыв 10 мин.
7. Соблюдай режим сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но именно во время сна происходит перевод информации, полученной за день в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала.
8. В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, можно выполнить два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);

- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

1. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.
2. Накануне экзамена обеспечьте себе полноценный отдых. Народная мудрость гласит: чтобы вся информация в голове "уложилась" и "утряслась", накануне экзамена надо обязательно отвлечься, хорошенько отдохнуть, а потом как следует выспаться. Не забывайте об удивительном свойстве воды уносить накопившуюся усталость; теплый душ и ванна прямо перед отправкой в постель очень помогут расслабиться и подготовиться ко сну.
3. Ни в коем случае не стоит "снимать стресс" перед самым экзаменом при помощи успокаивающих средств, даже самые безобидные из них притупляют внимание, затормаживают реакцию и могут подействовать совершенно не так, как хотелось бы.
4. Чтобы быстро привести себя в форму, сделайте с утра энергичную зарядку и не забывайте про "питьевой режим"! Пить воду - это простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией. Если чувствуете себя измотанным, выпейте медленными глотками стакан воды.
5. Избегайте паники. Лёгкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно. Мысленно рисуйте себе картину уверенного, чёткого ответа, полной победы. Останавливайте негативные мысли. Скажите себе «СТОП», как только начнёте паниковать.
6. Не держите всё в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делясь с ними своими проблемами, вы тем самым снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
7. Если накануне экзамена вы постоянно думаете и говорите о провале, то следует потренироваться думать о противоположном. Требуется описать картину будущего легкого и удачного ответа.

 Воображаете себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как Вы, волнуясь, входите в класс, садитесь на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. В помощь можно использовать следующие техники:

-дыхательная техника: глубокий вдох, с задержкой дыхания на 8-10 сек. и резкий выдох через нос (повторить 3 раза);

- снятие напряжения: глубокий вдох сопровождаем сжатием кулаков, задерживая сжатие на 3-5 сек. и резко выбрасываем кисть вниз, сопровождаем резким выдохом через нос;

- если устали глаза: рисуем глазами зигзаги по 15 секунд, сначала по вертикали, а затем по горизонтали.

- растирание фаланг пальцев рук кольцевыми движениями от основания к ногтю – микромассаж активных проекционных точек – стимуляция мозговой активности;

- растирание ушной раковины – для стимуляции внимания, мозговой активности.

1. Для того, чтобы остановить поток панических негативных мыслей, надо представить себя взрослого (лет на 10 старше), который уже успешен и давно прошёл этот экзамен. Ваша проекция из будущего должна сказать Вам резким отрывистым голосом. «Стоп, соберись. Ты знаешь и можешь. Вспомни, все, что касается темы. Сделай глубокий вдох. Перечитай вопрос и приступай к выполнению. Ты справишься!»
2. Смотрите на всё в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в перспективе всей вашей дальнейшей жизни - это всего лишь небольшая её часть.

**Приведём несколько универсальных приемов для более успешной тактики выполнения тестирования.**

1. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
2. Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм.
3. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких вопросах.
4. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связанны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
5. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном–двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
6. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтоб за две трети всего отведённого времени пройтись по всем лёгким заданиям (первый круг). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
7. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.